

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3х до 7-ми лет

12.05.2021.

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Какао Рисовая манюки	100	5,91	7,19	30,27	207	50
	Налд с маслом, сырам	25/5/12	4,72	4,31	12,36	135	3
	Какао на манюки	120	3,02	3,26	16,59	104	15
	Итого завтрак		13,65	14,76	59,22	446	
2 завтрак							
	Нектар	100	0,2	0,1	10,10	46	
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47,01	
	Итого завтрак2		0,6	0,4	20,13	93	
Обед							
	Суп с фрикадельками	142/22	5,2	4,24	11,62	133,8	41
	Картофельная запеканка	120/3	16,14	12,04	20,46	257	21
	Соус сметанный	20	0,52	6,32	1,22	65	43
	Оливки соевые	40	0,48	0,06	1,5	2,4	29
	Каша из светлого пшеницы	160	0	0	25,95	100	20
	Налд пшеничный	25	2	0,25	12,05	59	
	Налд ржаной	50	2,8	0,6	24,7	116	
	Итого обед		27,23	23,54	92,15	419,2	
Полдник							
	Кефир	120	5,22	5,76	7,2	106,2	21
	Вафли	35	1,05	1,4	15	29,99	
	Итого за полдник		6,27	7,16	22,2	136,19	
Ужин							
	Рыба в сметанном соусе	20/30	17,3	12,3	2,6	125,3	40
	Морковь притурированная	200/3	2,21	6,59	15,16	133,33	61
	Чай с лимоном	120/12/6	0,04	-	12,13	47	31
	Налд пшеничный	30	2,4	0,3	14,46	40,8	
	Итого за ужин		22,55	19,19	44,35	346,43	
	Итого за день		40	62	244	1831	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3х лет

12.05.2021.

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя:							
День:							
Завтрак							
	Какао Рисовая манюки	120	5,32	6,47	27,24	126,3	50
	Налд с маслом, сырам	20,5/2	3,42	2,32	12,25	72	2
	Какао на манюки	150	2,53	2,74	12,26	83	15
	Итого завтрак		11,27	11,53	52,35	344,3	
2 завтрак							
	Нектар	100	0,2	0,1	10,10	46	
	Фрукты	95	0,36	0,27	9,27	42,31	46
	Итого завтрак2		0,56	0,37	19,37	88,31	
Обед							
	Суп с фрикадельками	103/17	3,12	2,54	6,97	80,28	41
	Картофельная запеканка	120/3	16,14	12,04	20,46	257	21
	Соус сметанный	20	0,52	6,32	1,22	65	43
	Оливки соевые	60	0,36	0,05	1,13	6,3	29
	Каша из светлого пшеницы	160	0	0	25,95	100	20
	Налд пшеничный	20	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Налд ржаной	40	2,24	0,48	19,46	92,2	
	Итого обед		24,04	21,69	85,78	648,58	
Полдник							
	Кефир	150	4,35	4,2	6	22,5	
	Вафли	12	0,54	0,72	3,9	45,21	
	Итого за полдник		4,89	5,52	9,9	134,31	
Ужин							
	Рыба в сметанном соусе	50/20	10,11	4,19	1,52	43,23	40
	Морковь притурированная	200/3	2,21	6,59	15,16	133,33	61
	Чай с лимоном	150/9/5	0,04	-	9,1	35	31
	Налд пшеничный	20	1,6	0,2	9,64	47,2	
	Итого за ужин		14,56	13,98	35,42	228,46	
	Итого за день		55	53	203	1507	